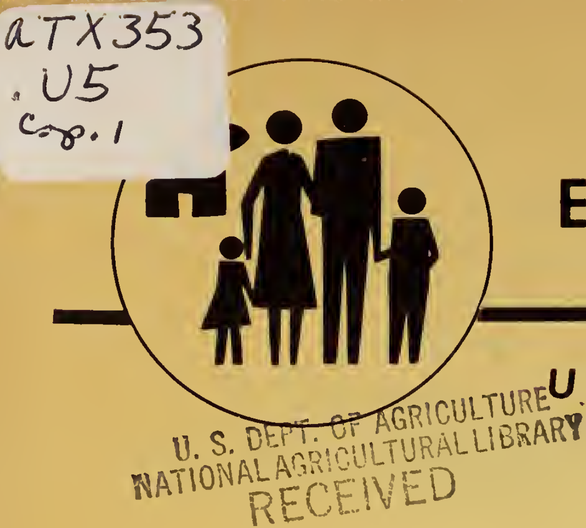
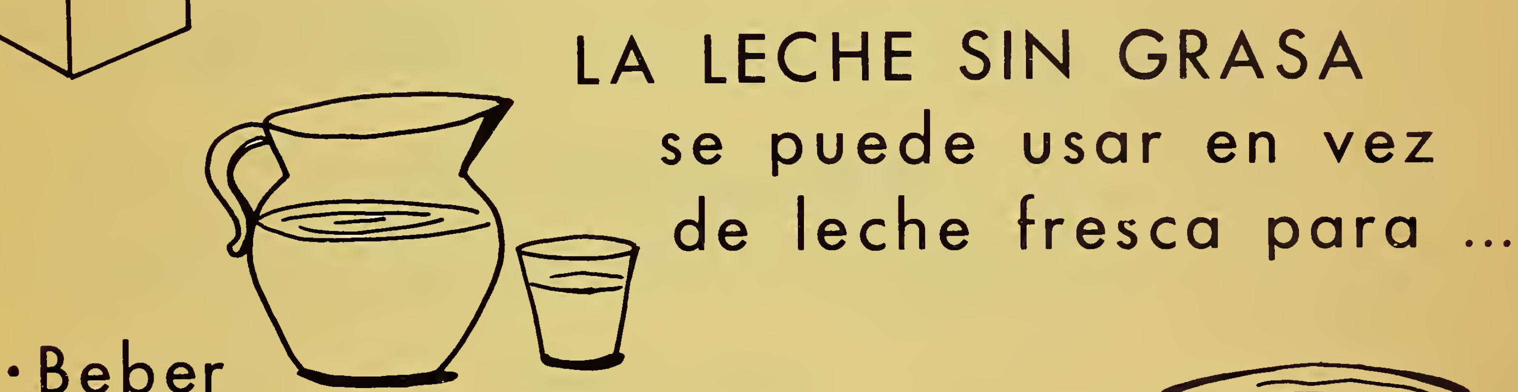


LECHE DONADA
EN POLVO SIN GRASA

una buena selección para la familia que desea economizar



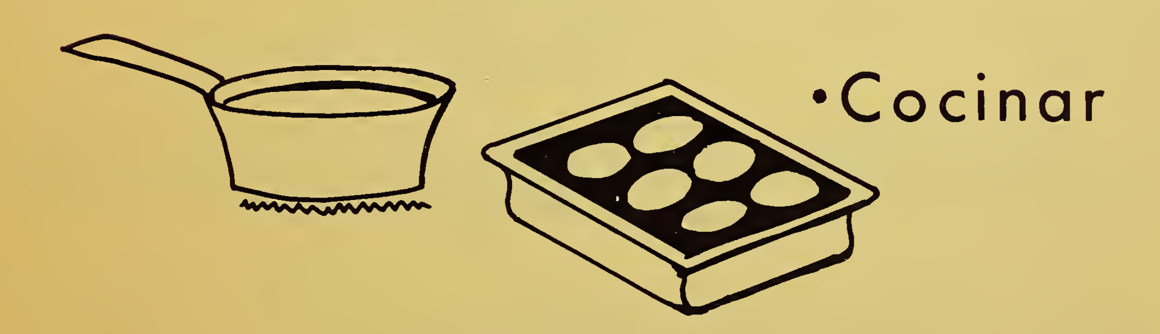
LA LECHE EN POLVO SIN GRASA es LECHE FRESCA a la cual se le ha quitado el agua y la grasa



LA LECHE SIN GRASA se puede usar en vez de leche fresca para ...

- Beber





- Cocinar

La Leche ayuda a formar Huesos Fuertes, Dientes Sanos y Músculos

FNS–38

U.S. Department of Agriculture Food and Nutrition Service Agricultural Research Service

EN ESTAS RECETAS, PUEDE USAR LECHE LÍQUIDA PREPARADA CON LECHE EN POLVO SIN GRASA

Suero de Manteca
("Buttermilk")

¾ taza leche donada sin grasa
3¾ tazas agua tibia
½ taza suero de manteca comercial ó casero

Espolvorée la leche en polvo sin grasa sobre el agua tibia. Revuelva ó bata hasta que se mezcle bien. Agregue y mezcle el suero de manteca. Deje tapado a la temperatura del cuarto unas 8 horas. Revuelva hasta que este suave (liso). Tape y ponga en el refrigerador. Rinde aproximadamente un litro (cuatro tazas).

Pan de Maíz con Suero de Manteca

2 tazas harina de maíz
2 cucharaditas polvo de hornear
½ cucharadita bicarbonato de soda
1 cucharadita sal
1 cucharadita azúcar
1½ tazas suero de manteca
2 huevos
3 cucharadas grasa derretida, ó aceite

Mezcle la harina, el polvo de hornear, el bicarbonato de soda, la sal y el azúcar en un tazón. Añada el suero de manteca, los huevos y la grasa ó el aceite. Bata bien. Engrase un molde de hornear. Llene hasta la mitad. Hornée a 425°F (temperatura alta) durante 30 minutos, hasta dorado. Rinde 6 porciones.

Pudín de Vainilla

1 huevo
2 cucharadas maicena
¼ taza azúcar
½ cucharadita sal
2 tazas leche líquida
1 cucharada margarina ó mantequilla
1 cucharadita vainilla

Mezcle la maicena, el azúcar y la sal en una cacerola. Bata el huevo bien. Agregue la leche. Añada la mezcla de leche a la mezcla de maicena y revuelva bien. Cocine a fuego moderado, revolviendo continuamente hasta que la mezcla se espese. Revuelva y hierva un minuto más. Quite del fuego. Añada la grasa y la vainilla y revuelva hasta que la grasa se derrita. Enfríe antes de servir. Rinde 6 porciones, de ⅓ taza cada una.

Pudín de Chocolate

½ taza azúcar
⅓ taza cocoa (chocolate)
3 cucharadas maicena
¼ cucharadita sal
2½ tazas leche líquida
1 cucharadita vainilla

Mezcle el azúcar, la cocoa, la maicena, y la sal en una cacerola. Agregue la leche poco a poco y revuelva. Cocine a fuego moderado. Revuelva continuamente hasta que la mezcla se espese. Cocine unos 3 minutos más. Añada la vainilla. Enfríe antes de servir. Rinde 6 porciones de ⅓ taza cada una.

☆ U. S. GOVERNMENT PRINTING OFFICE : 1971 O - 408-277

For sale by the Superintendent of Documents, U.S. Government Printing Office
Washington, D.C. 20402 - Price 10 cents

Bebida de Cocoa (Chocolate)

¼ taza cocoa (chocolate)
¼ taza azúcar
Sal a gusto
6 tazas agua
1⅓ taza leche en polvo sin grasa

Mezcle el chocolate, el azúcar y la sal en una cacerola. Añada una taza de agua. Hierva y cocine durante unos minutos. Remueva del fuego. Añada el resto del agua y espolvorée la leche en polvo por encima. Bata hasta liso. Enfríe antes de servir. Rinde 6 porciones, de 1 taza cada una.

Sopa de Pescado

1 libra pescado
1 cebolla pequeña
2 papas (patatas) medianas
2 cucharadas tocino picado
1 taza agua
1 cucharadita sal
Pimienta a gusto
3 tazas leche líquida

Limpie el pescado y remueva los huesos. Quítele el pellejo y corte en pedazos pequeños. Pique la cebolla y las papas (patatas). Fría el tocino hasta dorarlo. Añada la cebolla y cocine hasta que se ablande. Añada el agua, las papas, la sal, la pimienta y el pescado. Tape y cueza a fuego lento unos 15 minutos ó hasta que las papas se ablanden. Agregue la leche poco a poco y caliente. Rinde 6 porciones de 1 taza cada una

Sopa de Crema de Maíz

1 cebolla grande
1 papa (patata) grande
½ taza tocino, picado en pedacitos
1 taza agua
2 tazas maíz en crema
3 tazas leche líquida
½ cucharadita sal

Pique la cebolla y la papa. Fría el tocino en una cacerola grande hasta dorarlo. Añada la cebolla al tocino y cocine hasta que se ablande. Añada la papa (patata) y el agua y cocine 15 minutos ó hasta que las papas se ablanden. Añada el maíz, la leche y la sal. Sirva caliente. Rinde 6 porciones de 1 taza cada una.

Sopa de Crema de Papas (Patatas)

1 cebolla grande
5 papas (patatas) grandes
2 cucharadas grasa (margarina ó mantequilla)
1 taza agua
3 tazas leche líquida
2 cucharaditas sal
Pimienta a gusto

Pique la cebolla y corte las papas en pedacitos. Cocine la cebolla en grasa hasta que se ablande. Añada el agua y las papas. Tape y hierva unos 15 minutos, ó hasta que las papas se ablanden. Maje las papas con un tenedor sin escurrir el agua.

Añada la leche, la sal y la pimienta y caliente. Revuelva constantemente para evitar que se pegue. Rinde 6 porciones, de 1 taza cada una.

COMO PREPARAR LA LECHE DONADA EN POLVO:

• para cocinar • y para beber

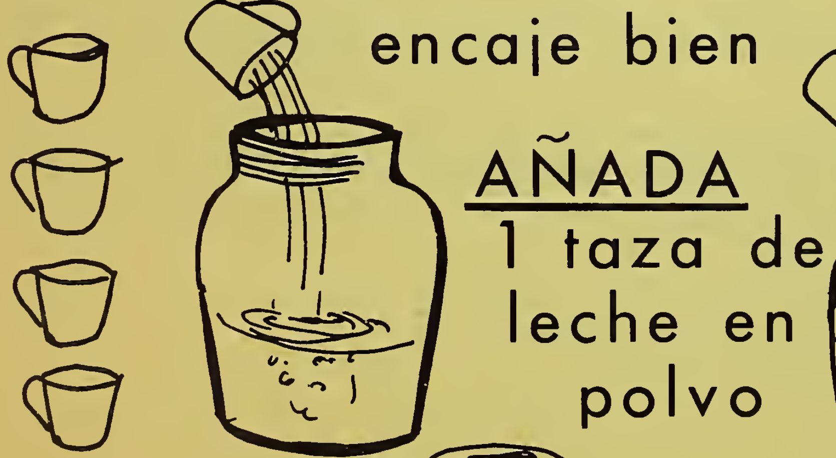
• **PONGA** 5 tazas de agua tibia en un tazón

• **AÑADA** 1 taza de leche en polvo

• **REVUELVA** bien con...

una cuchara,
ó un tenedor,
ó un batidor de huevos

Ó **PONGA** 5 tazas de agua tibia en un frasco grande que tenga una tapa que encaje bien



AÑADA 1 taza de leche en polvo



SACUDA el frasco hasta bien mezclada

USE INMEDIATAMENTE
Ó GUARDE EN EL REFRIGERADOR

February 1971